

Eltern-Kind-Turnen

Übungsschwerpunkte: Erste Kontakte mit sportlicher Bewegung in freier Gestaltung und spielerischer Form, mit eingebunden als Bezugspersonen sind Mutter Vater, Großmutter, Großvater

Altersgruppe: 2 - 4 Jahre, gemischt

Übungszeiten: Mittwoch, Gruppe I, 14.30 - 15.30, ab 2 J. Gruppe II, 15.30 - 16.30, ab 2 J.

Übungsort: Mühlthalhalle

Abteilungsleiterin: **Martina Krause,**
MartinaKrause40@web.de

Vorschulturnen

Übungsschwerpunkte: Erlernen der motorischen Grundfertigkeiten im sportlichen Bereich, Spaß an Bewegung, Singen, Spiele

Altersgruppen: 4 – 6 Jahre, gemischt

Übungszeiten: Mittwoch, 14.30 – 15.30

Übungsort: Mühlthalhalle

Abteilungsleiterin: **Susanne Hehl,**
susihehl@yahoo.de

Allgemeines Turnen I

Übungsschwerpunkte: Grundfertigkeiten an den Großgeräten/ Boden, Spiele, Circletraining

Altersgruppen: 1. + 2. Klasse, gemischt

Übungszeiten: Mittwoch, 15.30-16.30 Uhr

Übungsort: Mühlthalhalle

Abteilungsleiterin: **Susanne Hehl,**
susihehl@yahoo.de

Allgemeines Turnen II

Übungsschwerpunkte: Grundfertigkeiten an den Großgeräten/ Boden, Spiele, Circletraining

Altersgruppen/Übungszeiten: 3. - 4. Klasse, gemischt, Mittwoch, 16.45-17.45 Uhr,

Übungsort: Mühlthalhalle

Abteilungsleiterin: **Elisabeth Stattelmann,**
stattelmann.turnen@web.de

Gerätturnen Mädchen

Übungsschwerpunkte: Wettkampfgruppe, Turnen am Boden, Schwebbalken, Reck/Barren, Sprung

Altersgruppen / Übungszeiten: **Gruppe I: 8 - 10 Jahre**
Mittwoch, 16.45 – 18.15 Uhr
Gruppe II: 11 - 13 Jahre
Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr
Gruppe III: ab 14 Jahre
Montag, 17.15 – 18.45 Uhr

Übungsort: Mühlthalhalle

Abteilungsleiterin: **Eva-Maria Willmek, Tel. 07264/7070**
Eva-Maria-Willmek@t-online.de

Gymnastik und Tanz

Übungsschwerpunkte: Übungen für Beweglichkeit und Haltung, Gymnastik mit Handgeräten, tänzerische Choreographien

Altersgruppe: ab 1. - 4. Klasse, weiblich

Übungszeit: Donnerstag, 16.30 - 17.30 Uhr

Übungsort: Schulturnhalle

Abteilungsleiterin: **Petra Kösegi, Tel. 07264/807645**
petra.koesegi@web.de

HIIT

Übungsschwerpunkte: Intervalltraining, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit

Altersgruppe: 11 - 17 Jahre, weiblich

Übungszeit: Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Übungsort: Schulturnhalle

Abteilungsleiterin: **Petra Kösegi, Tel. 07264/807645**
petra.koesegi@web.de

Fitness-Gymnastik

Übungsschwerpunkte: präventives Fitnesstraining, Cardiotraining, Dance-Aerobic, SoulFlow, Step-Aerobic, Pilates, BBP und vieles mehr

Altersgruppe: ab 18 Jahre, weiblich

Übungszeit: Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Übungsort: Schulturnhalle

Abteilungsleiterin: **Petra Kösegi, Tel.07264/807645**
petra.koesegi@web.de

Turnergruppenwettstreit (TGW)

Übungsschwerpunkte: Aerobic und allgemeines Fitnesstraining

Altersgruppe: ab 18 Jahre, weiblich

Übungszeit: Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Übungsort: Mühlthalhalle

Abteilungsleiterin: **Eva-Maria Willmek, Tel.07264/7070**
Eva-Maria-Willmek@t-online.de

Ball aktiv

Übungsschwerpunkte: versch. Ballsportarten wie Volleyball, Basketball, Handball, auf Freizeitbasis

Altersgruppe: 20 – 50 Jahre, weiblich

Übungszeit: Freitag, 19.45 – 21.15 Uhr

Übungsort: Schulturnhalle

Abteilungsleiterin: **Melanie Birkert, Tel.07264/5079**

Line Dance

Übungsschwerpunkte: Tänze in Reihen, nebeneinander, hintereinander, mit langsam aufgebauten Choreografien

Altersgruppe: ab 40 Jahre, weiblich

Übungszeit: Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Übungsort: Schulturnhalle

Abteilungsleiterin: **Gabi Meltl, Tel. 07264/7644**

Team-Ballsport

Übungsschwerpunkte: versch. Ballsportarten wie Basketball, Fußball, Volleyball, Handball, Hockey, auf Freizeitbasis

Altersgruppe: 20 – 60 Jahre, männlich

Übungszeit: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr

Übungsort: Schulturnhalle

Abteilungsleiterin: **Michael Schlieter, Tel.0176 96429162**
Michael.Schlieter@gmx.de

Rücken-Fit I

Übungsschwerpunkte: Rückenschulung

Altersgruppe: 20 - 75 Jahre, gemischt

Übungszeiten: Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr

Übungsort: Schulturnhalle

Abteilungsleiterin: **Karen Zimmermann,**
karen@wizi.net

Rücken-Fit II

Übungsschwerpunkte: Rückenschulung

Altersgruppe: 20 - 75 Jahre, gemischt

Übungszeiten: Freitag, 18.30 – 19.30 Uhr

Übungsort: Schulturnhalle

Abteilungsleiterin: **Petra Kösegi, Tel. 07264/807645**
petra.koesegi@web.de

Seniorinnengymnastik

Übungsschwerpunkte: Gymnastik mit Handgeräten, Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination, Beckenboden, Gedächtnis, kl. Tänze u.Spiele

Altersgruppe: 70 - 85 Jahre, weiblich

Übungszeit: Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr

Übungsort: Schulturnhalle

Abteilungsleiterin: **Elisabeth Stattelmann,**
Tel. 07264/205397

Boule / Boccia

Übungsschwerpunkte: Konzentrationsfähigkeit, Wurfgeschick, Gleichgewichtssinn

Altersgruppe: ab 18 Jahre, gemischt

Übungszeit: Samstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Übungsort: Boule-/Boccia-Bahn Rathaus

Abteilungsleiter: **Armin Stöckle,**
boule-boccia@gmx.de
Tel. +49 157 3790 1563

Freizeitsport-Gruppe

Übungsschwerpunkte: Jogging, Nordic-/Walking, Gymnastik, Stretching

Altersgruppe: ohne Altersbegrenzung, gemischt

Übungszeit: Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Übungsort: Sommerhalbjahr - Waldstadion
Winterhalbjahr - Salinengarten

Abteilungsleiterin: **Karen Zimmermann,**
karen@wizi.net

Allroundsport für Männer

Übungsschwerpunkte: Sport mit Spaß, Gymnastik, Sportspiele, Zirkel-u.Krafttraining, Radfahren, Freizeitaktiv.

Altersgruppe: 30 - 80 Jahre, männlich

Übungszeit: Montag, 19.00 - 21.00,

Übungsort: Kraichgauhalle

Abteilungsleiter: **Peter Wandtke, Tel. 07264//1498**

Walking für Männer

Übungsschwerpunkte: Walking

Altersgruppe: ab 60 Jahre, männlich

Übungszeit: Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: nach Absprache

Abteilungsleiter: **Gebhard Fischer, Tel. 07264/1746**